

اثر بخشی تنظیم هیجان بر خلاقیت و مسئولیت پذیری نوجوانان شهر کرمانشاه

پرستو مرادی^۱، شیما پرنسین^۲

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد غرب، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، واحد اسلام آباد غرب، دانشگاه آزاد اسلامی، اسلام آباد غرب، ایران (نویسنده مسئول).

مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره چهل و ششم، مردادماه ۱۳۹۹، صفحات ۴۳-۵۵

چکیده

پژوهش حاضر باهدف بررسی آموزش تنظیم هیجان بر مولفه های (خود مدیریتی، نظم پذیری و قانونمندی) مسئولیت پذیری نوجوانان تأثیر دارد انجام گرفت. روش پژوهش حاضر نیمه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. اعضای نمونه این پژوهش ۳۰ نفر بودند که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب گردیده بودند و با جای گزاری تصادفی در دو گروه آزمایش (آموزش تنظیم هیجان ۱۵ نفر) و گواه (۱۵ نفر) مورد بررسی قرار گرفتند. متغیر مستقل مورد پژوهش در این بررسی آموزش تنظیم هیجان بود که به اعضای گروه آزمایش، آموزش داده شد و در گروه گواه مداخله ای انجام نشد. پرسشنامه های مورد استفاده محقق در این پژوهش پرسشنامه مسئولیت پذیری بود. فرضیه کلی پژوهش این بود که آموزش تنظیم هیجان بر مولفه های (خود مدیریتی، نظم پذیری و قانونمندی) مسئولیت پذیری نوجوانان مؤثر است. روش آماری مورد استفاده در این پژوهش به منظور بررسی متغیرها روش تحلیل کواریانس بوده است. نتایج پژوهش نشان داد که تنظیم هیجان بر مولفه های (خود مدیریتی، نظم پذیری و قانونمندی) مسئولیت پذیری نوجوانان تأثیر معنادار ($P < 0/05$) داشته است و به عبارت دیگر فرضیه کلی پژوهش حاضر تأیید شده است که بر اساس نتایج به دست آمده می توان به منظور بهبود خود مدیریتی، نظم پذیری و قانونمندی جامعه پژوهش حاضر از آموزش تنظیم هیجان استفاده نمود.

واژه های کلیدی: تنظیم هیجان، مسئولیت پذیری، خلاقیت، نوجوانان.

مجله پیشرفت های نوین در علوم رفتاری، دوره پنجم، شماره چهل و ششم، مردادماه ۱۳۹۹

مقدمه

دوره‌ی نوجوانی یکی از بحرانی‌ترین دوران زندگی هر فرد به شمار می‌آید. ورود به این مرحله‌ی نوین نوجوان را با مشکلات فراوانی دست‌به‌گریبان می‌سازد. حال اگر عوامل مؤثر بر شخصیت شکل یافته به‌گونه‌ای باشد که در هویت‌یابی او را یاری دهند، مسائل حاد بروز نخواهند کرد، اما اگر این عوامل بحران را تشدید نمایند نوجوان مستعد و آسیب‌پذیر به‌سوی ناهنجاری و یا بزهکاری رانده خواهد شد (احدی، محسنی، ۱۳۷۰). مسئولیت یک ویژگی شخصیتی است که معمولاً به‌صورت یک نگرش در ساختار روانی و رفتاری فرد شکل می‌گیرد و یک متغیر اساسی در رفتارهای اجتماعی محسوب می‌شود و لذا در آموزش رفتارهای اجتماعی جایگاه جالب‌توجهی دارد. مسئولیت‌پذیری در ابعاد فردی و اجتماعی، مفهومی است که می‌تواند ابزار و وسیله خوبی برای حفظ انسجام اجتماعی در عین احترام به تفاوت‌های موجود و فهم آن‌ها باشد (ود، گوسلینگ و پوتر، ۲۰۰۷).

اما ایده اساسی مسئولیت‌پذیری اجتماعی در مورد جوانان، به رسمیت شناختن این نکته است که جوانان بخشی از جامعه هستند و آن‌ها باید در آرمان‌ها و اهداف اجتماعی مشارکت کنند (کیلی، کونور و سالمون^۲، ۲۰۰۸). دوره نوجوانی زمان ارزشمندی برای یادگیری مسئولیت‌پذیری اجتماعی است، زیرا در این دوران است که فرد دوست دارد استقلال بیشتری داشته باشد و باید تصمیماتی درباره برخی از ارزش‌ها و روش‌های رفتاری خود بگیرد. یکی از عوامل اصلی که می‌تواند به انتخاب‌های نوجوانان پختگی ببخشد، میزان مسئولیت آن‌ها در کارهای شخصی و اجتماعی است. تنها با آگاهی از دلایل انتخاب انجام‌شده و اراده برای پذیرش مسئولیت این انتخاب است که افراد می‌توانند به دنبال تغییر شرایط، دیدگاه‌ها و نتایج حاصل از آن‌ها باشند و گرنه کوشش برای تغییر بی‌معنا بوده، احساس بی‌قدرتی و انفعال فرد را از انجام اصلاح در زندگی خود بازخواهد داشت (سروش، ۱۳۹۱).

روان‌شناس اجتماعی، بیرهوف^۳ (۱۳۹۰) مسئولیت اجتماعی را به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی عالی در افراد می‌دید که در روابط با دیگران و در موقعیت‌های گوناگون و در عمل خود را نشان می‌دهد. به‌زعم وی داوطلبانه بودن عمل مسئولیت اجتماعی است که به آن ارج و منزلتی می‌بخشد. از نظر او مسئولیت‌پذیری اجتماعی نوعی کنترل درونی بر فرد حاکم گشته که این امر برای برقراری روابط مبتنی بر همدلی، توجه به حقوق دیگران و به‌طور کلی نظم اجتماعی دارای اهمیت می‌باشد. همچنین معتقد بود که مسئولیت و مسئولیت‌پذیری به‌تنهایی به حس وظیفه‌شناسی، پاسخگو بدن و تعهد اشاره دارد.

نتایج پژوهش‌های اخیر در زمینه‌های مختلف نشان می‌دهد که تجارب درون روابط و نقش‌های اجتماعی می‌تواند بر گسترش مسئولیت‌پذیری تأثیر بگذارد. از طرفی تعهد و مسئولیت‌پذیری از ویژگی‌های شخصیتی افراد می‌باشد که تحت تأثیر عوامل فرهنگی و اجتماعی قرار دارد (کرایب^۴، ۱۳۹۱). با استفاده از نظریه‌های اندیشمندان مختلف می‌توان بیان کرد که مسئولیت‌پذیری تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند شخصیتی، اجتماعی و شناختی قرار دارد. کیانی، قاسمی و پورعباس (۱۳۹۱) پژوهشی باهدف بررسی اثربخشی روان‌درمانی گروهی شناختی - رفتاری بر میزان ولع مصرف و تنظیم شناختی هیجان در مصرف‌کنندگان شیشه انجام دادند که نتایج

^۱. Wood, Gosling & Potter

^۲. Kelley, Connor & Salmon

^۳. Birhof

^۴. Cripe

این پژوهش نشان داد که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، به واسطه تأثیرگذاری بر ارتقاء سطح مسئولیت‌پذیری این افراد نسبت به زندگی خود و شناخت‌های خود می‌تواند در سطح معناداری میزان ولع مصرف را کاهش دهد. پژوهش علوی و همکاران (۱۳۹۰) در بررسی اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی به شیوه‌ی گروهی با تکیه بر مولفه‌های هوشیار فراگیری بنیادین تحمل‌پریشانی و تنظیم هیجان بر افسردگی، روی دانشجویان شاغل به تحصیل در دانشگاه‌های علوم پزشکی و فردوسی مشهد نشان داد این روش هوشیاری فراگیر و تحمل‌پریشانی را به‌طور معناداری افزایش می‌دهد. نتایج پژوهش هیز و لیلیس (۲۰۱۴) در مورد اثربخشی فنون و تمرین‌های روش درمانی پذیرش و تعهد بر روی اختلالات و مشکلات رفتاری نوجوانان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که به‌کارگیری مداخلات و تمرین‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد به‌طور معناداری می‌تواند سطح ویژگی مسئولیت‌پذیری و وظیفه‌شناسی را در آنان نسبت به انجام رفتارهایشان ارتقاء بخشد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که به‌واسطه افزایش پذیرش حس مسئولیت در نوجوانان مشکلات رفتاری آنان در سطح معناداری کاهش یافت. ورنر و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند افراد دارای اختلال اضطراب اجتماعی، اجتناب و فرونشانی هیجانی را به‌عنوان راهبردهای تنظیم هیجان بیشتر از گروه کنترل مورد استفاده قرار می‌دهند، اما هر دو گروه به یک‌میزان از راهبرد ارزشیابی مجدد استفاده می‌کنند. آلدو و هوکسیما^۱ (۲۰۱۰) نشان دادند که راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان (نشخوار و سرکوبی) در مقایسه با راهبردهای مثبت (ارزیابی مجدد و حل مسئله) با اضطراب و افسردگی ارتباط قوی‌تری دارند.

روانشناسان و متخصصان آموزش و پرورش به این نکته توجه دارند که موضوع خلاقیت، موضوعی پراهمیت و زیربنایی است. سقراط هدف اصلی تعلیم و تربیت را پرورش نیروی تفکر در انسان ذکر کرده است. تمام خلاقیت‌ها و نوآوری‌های امروز متأثر از آموزش و پرورش و نیروی پنهان آن است. آنچه امروز دیده می‌شود حاصل کار دست‌اندرکاران دیروز است و تولید فردا نتیجه خلاقیت امروز خواهد بود. در جوامع امروزی داشتن افرادی خلاق و نوآور امری حیاتی است. زندگی پیچیده‌ی امروزی ما هر لحظه در حال نو شدن است و خلاقیت و نوآوری، ضرورت استمرار زندگی فعال است. نکته حائز اهمیت آن است که اندیشه‌های حاصل از خلاقیت (پردازش متفکرانه) باید به‌گونه‌ای پرورش یابد که در ارتباط با شرایط دنیای واقعی به نوآوری در آموزش و پرورش بیانجامد. امروزه ثابت شده است که این استعداد در نوع بشر به‌اندازه‌ی حافظه عمومیت دارد و می‌توان آن را با کاربرد اصول و فنون معین و ایجاد طرز تفکرهای جدید و ایجاد محیطی مناسب پرورش داد. این رسالت بزرگ را مدارس بر عهده‌دارند و در مدارس، این وظیفه را معلمین با روش‌های تدریس مناسب، برخورد شایسته، همچنین به‌کارگیری به‌موقع سایر عوامل می‌توانند تحقق بخشند. یکی از اهدافی که آموزش و پرورش باید به آن بپردازد، پرورش توانایی تفکر در یادگیرندگان است. در سال‌های اخیر درمان شناختی مبتنی بر هیجان یکی از روش‌های شناخته‌شده‌ای است که بر پیشگیری از بروز مشکلات عاطفی، روانی و رفتاری تمرکز کرده است. مداخلات مبتنی بر تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از درمان‌های شناختی رفتاری نسل سوم قلمداد می‌شود.

^۱. Aldao, Nolen- Hoeksema

مفهوم کلی تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوهی شناختی دست کاری ورود اطلاعات فرا خوانندهی هیجان دارد. به عبارت دیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به نحوهی تفکر افراد پس از بروز یک تجربهی منفی یا واقعهی آسیبزا اطلاق می گردد (حسنی، آزاد فلاح، رسولزاده طباطبایی و عشایری، ۱۳۸۷). نتایج پژوهش ها نشان می دهند که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان ها بر شادمانی روان شناختی، سلامت جسمانی و روابط بین فردی و تعاملات اجتماعی تأثیر می گذارد (گروس، ۱۹۹۹). پژوهش های قبلی در مورد مسئولیت پذیری افراد بیشتر با نظر گرفتن نقش عوامل جامعه شناختی انجام شده اند و در این زمینه در ایران به صورت مداخله ای خیلی محدود پژوهش شده است. بنابراین با توجه به آنچه در مورد اهمیت تنظیم هیجان ذکر شد و با توجه به کارایی و تأثیرگذاری مؤلفه های (خود مدیریتی نظم پذیری و قانونمندی) مسئولیت پذیری نوجوانان در زندگی آنان پژوهش حاضر در نظر دارد تا تاثیر آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر خلاقیت و مؤلفه های (خود مدیریتی نظم پذیری و قانونمندی) مسئولیت پذیری نوجوانان را مورد مطالعه قرار دهد.

روش پژوهش

طرح پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون- پس آزمون با گروه گواه است. در این پژوهش متغیر مستقل شامل آموزش مهارت تنظیم هیجان می باشد. متغیرهای وابسته شامل خلاقیت و مؤلفه های مسئولیت پذیری (خود مدیریتی، نظم پذیری و قانونمندی) است؛ که گروه آزمایش در دو مرحله پیش آزمون، پس آزمون به پرسش ها پاسخ می دهند. جامعه آماری شامل کلیه دانش آموزان نوجوان سال تحصیلی ۹۷-۹۸ می باشند. حجم نمونه بخش دوم شامل ۱۵ نوجوان در گروه آزمایش و ۱۵ نوجوان در گروه کنترل قرار گرفت. نمونه پژوهش به صورت در دسترس و جایگزینی تصادفی آنان در گروه های مستقل و گروه کنترل انجام شد که افراد در کارگاه های آموزش تنظیم هیجان ثبت نام کردند.

مقیاس مسئولیت پذیری: در این پژوهش برای جمع آوری داده ها از مقیاس مسئولیت پذیری نعمتی (۱۳۸۷) استفاده شد. این مقیاس شامل ۵۰ عبارت است که هر عبارت شامل ۵ گزینه «کاملاً موافق، موافق، بی نظر، مخالف، کاملاً مخالف» می باشد. نمره گذاری از سیستم ۱ تا ۵ پیروی می کند. نهایتاً با توجه به ادبیات تحقیق و پرسش نامه های موجود، ویژگی ها و مفاهیم به دست آمده، تعداد ۱۱۷ پرسش که همگی دربرگیرنده مفهوم های امانت داری، وظیفه شناسی، نظم پذیری، قانونمندی، پیشرفت گرایی، سخت کوشی، خودکنترلی، سازمان یافتگی و صداقت، در دو بعد شخصی و اجتماعی بودند، تدوین شد. در مرحله بعد پرسشنامه مذکور جهت بررسی روایی محتوایی ابتدا، به ۴ نفر از اساتید مجرب و سپس به ۳۰ نفر از دانش آموزان دوره راهنمایی داده شد. پس از اعمال نظرات اصلاحی آنان یعنی حذف ۳۹ سوال تکراری، نامربوط، نامفهوم و یا غیرقابل درک برای این سنین و تغییر متن ادبی بعضی از سوالات، پرسشنامه اولیه با تعداد ۷۸ سوال مناسب، تهیه شد؛ و سپس بر روی ۵۰ دانش آموز دختر و پسر مشابه گروه نمونه اجرا و بعد از گذشت ۳ هفته بر روی ۳۲ نفر از همان آزمودنی ها به طور مجدد اجرا گردید. در مرحله آخر جهت تعیین پایایی پرسشنامه از دو روش بازآزمایی و روش آلفای کرونباخ جهت همسانی درونی استفاده شد. پایایی پرسشنامه از طریق بازآزمایی ۰/۷۷، از طریق کرونباخ ۰/۹۲، محاسبه شد که نشان دهنده پایایی مناسب آن بود. این پرسشنامه ۷۸ سؤالی پس از احراز شرایط مناسب آماری، آماده و بر روی نمونه ۵۰۰ نفری اجرا شد. در محاسبه پایایی از روش همسانی درونی ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ به

دست آمد. ضرایب همبستگی بدین ترتیب است: عامل اول ۰/۷۸، عامل دوم ۰/۸۶، عامل سوم ۰/۸۰، همچنین ضرایب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در عامل‌ها چنین بوده است. عامل اول ۰/۸۶، عامل دوم ۰/۹۴، عامل سوم ۰/۹۴ که همه نشان‌دهنده پایایی مطلوب و مناسب آزمون است (نعمتی، ۱۳۸۷).

پرسشنامه خلاقیت عابدی (۱۳۸۳): در این پژوهش از پرسشنامه خلاقیت عابدی که دارای ۷۵ سوال است استفاده شده است. این آزمون یک آزمون مداد-کاغذی است. فرم اولیه آزمون توسط عابدی ۱۳۶۳ بر روی ۶۵۰ نفر دانش‌آموز کلاس‌های سوم راهنمایی در تهران اجرا شد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های چهارگانه آزمون سنجش خلاقیت و نمره‌های درس در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار بود که بین حداکثر ۰/۲۲ و حداقل ۰/۰۵ نوسان بود. ضرایب همبستگی بین نمره‌های بخش آزمون و نمره‌های بخش‌های آزمون‌های دیگر خلاقیت در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار بود. این ضرایب همبستگی بین ۰/۵۵ تا ۰/۲۰ در نوسان بود. نتایج به‌دست‌آمده با استفاده از روش تحلیل عوامل نشان داد که آزمون بخش خلاقیت از میزان اعتبار هم‌زمان قابل قبولی برخوردار است. برای بررسی پایایی از روش همسانی درونی و آلفای کرونباخ استفاده شده است. این ضرایب برای سنجش سیالی آزمون ۰/۷۵، ابتکار ۰/۶۷، انعطاف‌پذیری ۰/۶۱ گزارش شده است. از روش‌های مؤلفه‌های اصلی برای برآورد میزان هماهنگی مواد آزمون در هر بخش استفاده شده است. مواد آزمون در هر چهار بخش همبستگی نسبتاً بالایی بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۵ با اولین متغیر نهفته دارد (نقل از ساعتچی، ۱۳۸۸). ابزار تجزیه و تحلیل از نرم‌افزار SPSS است. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات و آزمون فرضیات از شاخص‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده. با در آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد و در آمار استنباطی از آزمون تحلیل کوواریانس به‌منظور بررسی همسانی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش دو گروه در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

گروه‌ها		خود مدیریتی		نظم‌پذیری		قانونمندی	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پیش‌آزمون	گواه	۲۵/۱۳	۲/۲۶	۲۰/۵۳	۲/۰۶	۳۳/۳۳	۴/۷۳
آزمایش		۲۵/۶۷	۲/۷۴	۱۹/۶۰	۲/۰۶	۳۵/۴۰	۴/۸۶
پس‌آزمون	گواه	۲۵/۸۰	۲/۱۴	۲۱/۸۷	۱/۸۰	۳۶/۸۷	۳/۲۰
آزمایش		۲۹/۹۳	۳/۱۵	۲۵/۵۳	۲/۴۴	۴۲/۸۰	۳/۲۱

نتایج (جدول ۱) گویای آن است که تفاوت میانگین نمرات گروه آزمایش و گواه در مقیاس‌های خود مدیریتی نظم‌پذیری و قانونمندی در مرحله پیش‌آزمون کم بوده درحالی‌که در مرحله پس‌آزمون تفاوت میانگین‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش

و گواه زیاد می‌باشد. این مطلب نشان‌دهنده اثربخشی متغیر مستقل (آموزش تنظیم هیجان) بر میزان خود مدیریتی نظم‌پذیری و قانونمندی می‌باشد درحالی‌که در گروه گواه میانگین تغییر محسوسی نیافته است.

یافته‌های استنباطی پژوهش

بررسی پیش‌فرض‌های آزمون آماری:

(۱) بررسی نرمال بودن

هدف از بررسی پیش‌فرض نرمال بودن آن است که نرمال بودن توزیع نمرات همسان با جامعه را مورد بررسی قرار دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون شاپیرو جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات

گروه			گروه	متغیر	
سطح معناداری	درجه آزادی	مقدار Z			
۰/۱۴	۱۵	۰/۷۴	گواه	پیش آزمون	خلاقیت
۰/۲۱	۱۵	۰/۶۱	آزمایشی		
۰/۱۳	۱۵	۰/۸۴	گواه	پس آزمون	
۰/۳۲	۱۵	۰/۹۸	آزمایشی		
۰/۰۶	۱۵	۰/۸۹	گواه	پیش آزمون	خود مدیریتی
۰/۳۳	۱۵	۰/۹۲	آزمایش		
۰/۱۵	۱۵	۰/۹۱	گواه	پس آزمون	
۰/۵۳	۱۵	۰/۹۵	آزمایش		
۰/۰۵	۱۵	۰/۸۸	گواه	پیش آزمون	نظم پذیری
۰/۳۲	۱۵	۰/۹۲	آزمایش		
۰/۵۹	۱۵	۰/۹۵	گواه	پس آزمون	
۰/۵۱	۱۵	۰/۹۴	آزمایش		
۰/۵۴	۱۵	۰/۹۵	گواه	پیش آزمون	قانونمندی
۰/۱۲	۱۵	۰/۹۰	آزمایش		
۰/۶۵	۱۵	۰/۹۵	گواه	پس آزمون	
۰/۹۹	۱۵	۰/۹۸	آزمایش		

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، از آنجایی‌که مقادیر آزمون شاپیرو برای متغیرهای خلاقیت، خود مدیریتی نظم‌پذیری و قانونمندی در هیچ‌یک از مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و گواه معنادار ($P > ۰/۰۵$) نمی‌باشند لذا می‌توان نتیجه گرفت که توزیع نمرات در این دو متغیر نرمال می‌باشد.

(۲) همگنی واریانس‌ها

هدف از بررسی پیش‌فرض برابری واریانس‌ها، مساوی بودن واریانس‌های گروه‌هاست.

جدول ۳. نتایج آزمون لوین: بررسی همگنی واریانس‌ها

متغیر	آماره F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
خلاقیت	۲/۲۳	۱	۲۸	۰/۱۶
خود مدیریتی	۲/۱۴	۱	۲۸	۰/۱۵
نظم‌پذیری	۱/۹۹	۱	۲۸	۰/۱۶
قانونمندی	۰/۱۰	۱	۲۸	۰/۷۴

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد، مقادیر آماره F که نشان‌دهنده مقدار آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌های گروه‌های آزمایش و گواه می‌باشد، در هیچ‌یک از متغیرهای خلاقیت، خود مدیریتی، نظم‌پذیری و قانونمندی معنادار نیست ($P > 0/05$). با توجه به این نتیجه پیش‌فرض برابری واریانس‌ها دو گروه آزمایش و گواه در متغیرهای خلاقیت، خود مدیریتی نظم‌پذیری و قانونمندی تأیید می‌شود. با توجه به این‌که پیش‌فرض‌های استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس رعایت شده است، نتایج بررسی فرضیه‌های پژوهش در ادامه ارائه گردیده است.

فرضیه اصلی پژوهش:

فرضیه اول: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان موجب افزایش خلاقیت در نوجوانان می‌شود.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثربخشی تنظیم هیجان بر خلاقیت نوجوانان

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون	۲۱/۳۷	۱	۴۱/۳۷	۲/۳۲	۰/۹۲	۰/۰۶	۰/۲۵
گروه	۲۲۶/۹۳	۱	۲۴۳/۵۹	۲۳/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۴۲	۰/۹۹
مقدار خطا	۲۷/۲۱۴	۲۷	۱۳/۰۲				
کل رویکرد	۳۲۴/۰۰	۳۰					

مقایسه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته گویای آن است که متغیر مستقل بر، خلاقیت ($F=23/18, p < 0/0001$) تأثیر معنی‌داری دارد. میزان توان آماری در متغیر قانونمندی ۹۹ درصد می‌باشد. به عبارت دیگر، بین گروه آزمایش و گروه گواه به لحاظ متغیرهای مزبور تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

فرضیه دوم: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر خود مدیریتی نوجوانان تأثیر دارد.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثربخشی تنظیم هیجان بر مولفه ی خود مدیریتی نوجوانان

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش آزمون	۶۷/۱۸	۱	۶۷/۱۸	۱۳/۳۲	۰/۰۰۱	۰/۳۳	۰/۹۴
گروه	۱۰۷/۲۸	۱	۱۰۷/۲۸	۲۱/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۴۴	۰/۹۹
مقدار خطا	۱۳۶/۱۵	۲۷	۵/۰۴				
کل رویکرد	۲۳۶/۲۸/۰۰	۳۰					

همان گونه که در جدول ۵ ملاحظه می کنید مقایسه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته گویای آن است که متغیر مستقل بر، متغیر خود مدیریتی ($P < ۰/۰۰۰۱$, $F=۲۱/۲۷$) تأثیر معنی داری دارد. میزان این توان آماری در متغیر خود مدیریتی ۹۹ درصد می باشد. به عبارت دیگر، بین گروه آزمایش و گروه گواه به لحاظ متغیرهای مزبور تفاوت معنی داری وجود دارد.

فرضیه سوم: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر نظم پذیری نوجوانان تأثیر دارد.

جدول ۶. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثربخشی تنظیم هیجان بر مولفه ی نظم پذیری نوجوانان

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش آزمون	۴/۹۳	۱	۴/۹۳	۱/۰۷	۰/۳۱	۰/۰۳	۰/۱۷
گروه	۱۰۵/۷۵	۱	۱۰۵/۷۵	۲۲/۹۲	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۰/۹۹
مقدار خطا	۱۲۴/۵۳	۲۷	۴/۶۱				
کل رویکرد	۱۷۰/۸۱/۰۰	۳۰					

مقایسه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته گویای آن است که متغیر مستقل بر، متغیر نظم پذیری ($P < ۰/۰۰۰۱$, $F=۲۲/۹۲$) تأثیر معنی داری دارد. میزان توان آماری در متغیر نظم پذیری ۹۹ درصد می باشد. به عبارت دیگر، بین گروه آزمایش و گروه گواه به لحاظ متغیرهای مزبور تفاوت معنی داری وجود دارد.

فرضیه چهارم: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر قانونمندی نوجوانان تأثیر دارد.

جدول ۷. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثربخشی تنظیم هیجان بر مولفه ی قانونمندی نوجوانان

منابع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجموع مجذورات	آماره F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری

پیش آزمون	۱۷/۳۷	۱	۱۷/۳۷	۱/۷۳	۰/۱۹۹	۰/۰۶	۰/۲۴
گروه	۲۲۳/۵۹	۱	۲۲۳/۵۹	۲۲/۲۹	۰/۰۰۱	۰/۴۵	۰/۹۹
مقدار خطا	۲۷۰/۷۵	۲۷	۱۰/۰۲				
کل رویکرد	۴۸۱۵۳/۰۰	۳۰					

مقایسه بین متغیر مستقل و متغیر وابسته گویای آن است که متغیر مستقل بر، متغیر قانونمندی ($F=22/29, P < 0/0001$) تأثیر معنی داری دارد. میزان توان آماری در متغیر قانونمندی ۹۹ درصد می باشد. به عبارت دیگر، بین گروه آزمایش و گروه گواه به لحاظ متغیرهای مزبور تفاوت معنی داری وجود دارد.

بحث و نتیجه گیری

نوجوان، آینده ساز کشور و مهم ترین قشر جامعه است. او در شرایط و امکاناتی است که می تواند حلال مشکلات باشد و نارسایی ها و مشکلات جامعه را از میان بردارد و عامل سازندگی و پیشرفت جامعه باشد. نسل نوجوان بیش ترین روحیه تأثیرپذیری را دارا است؛ لذا آسیب پذیرترین قشر جامعه نیز است. این پژوهش یک مطالعه نیمه تجربی بوده که تأثیر آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر مولفه های خود مدیریتی، نظم پذیری و قانونمندی بررسی نموده است. بدین منظور ۳۰ نوجوان انتخاب شده و در گروه آزمایش و گواه به صورت تصادفی جایگزین شدند. هر دو گروه در مراحل پیش آزمون، پس آزمون شرکت کرده و پرسشنامه ها را تکمیل نمودند. متغیر مستقل (یا مداخله) تنظیم هیجان بود که برای گروه آزمایش آموزش داده شد. یافته های پژوهش نشان داد که تنظیم هیجان باعث بهبود بر مولفه های خلاقیت، خود مدیریتی، نظم پذیری و قانونمندی نوجوانان شده است.

فرضیه اول: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان موجب افزایش خلاقیت در نوجوانان می شود.

بنابر نتایج بررسی حسینی نسب و شریفی (۱۳۸۹)، افراد خلاق تر، نسبت به دیگر افرادی که کمتر خلاق اند، در استفاده از مهارت های کنترل هیجان بهتر عمل می کنند و این خود می تواند یکی از عوامل مؤثر بر افزایش پیشرفت تحصیلی این افراد باشد. افرادی که از توانایی تنظیم هیجان بیشتری استفاده کنند چون هوش هیجانی آن ها افزایش می یابد توانایی تصمیم گیری و خلاقیت در آن ها افزایش پیدا می کند. در نتیجه یکی از مهارت های عمده پیش از رسیدن به خلاقیت توانایی کنترل هیجان های مثبت و منفی است که با آموزش تنظیم هیجانی فرد به این توانایی دست پیدا می کند. این نتایج با پژوهش های عبدی و همکاران (۱۳۸۹)، هیز و لیلیس (۲۰۱۴) همسو می باشد.

فرضیه دوم: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر خود مدیریتی نوجوانان تأثیر دارد.

در تبیین نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر قابل ذکر می باشد که خود مدیریتی برای اولین بار در نیمه اول قرن نوزدهم مطرح شد. خود مدیریتی به دنبال تغییر نگرش و شخصیت نیست، بلکه می خواهد رفتار را تحت کنترل دریاورد و اگر لازم باشد تغییراتی را در آن ایجاد کند؛ به عبارت دیگر خود مدیریتی از معرفت پذیری اجتماعی نشأت می گیرد. باید توجه داشت که خود مدیریتی یک فرآیند اختیاری است، نه یک فرآیند اجباری. به عبارت دیگر، افراد به خواست خودشان به آن گرایش پیدا می کنند و نه به اجبار دیگران،

به همین جهت عملی شدن و نتیجه بخش بودن آن دور از انتظار و ذهن نیست و کاری شدنی است. در علوم رفتاری: خود مدیریتی عبارت است از شناخت و پرورش ابعاد و صفات روحی و روانی مثبت و شناخت و حذف ابعاد و صفات منفی روحی و روانی افراد (اسمیت، هیرم، ۲۰۰۳؛ ترجمه هدایت، ۱۳۸۴). موارد ذکر شده نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر را قابل تبیین و پیش بینی نموده است، همچنین قابل ذکر می باشد که متغیر مستقل پژوهش یعنی تنظیم هیجان از طریق آموزش هایی همچون: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان و آموزش مهارت های بین فردی، توجه و متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، ارزیابی های شناختی و آموزش راهبرد بازاریابی، پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان منجر به بهبود سطح خود مدیریتی گروه آزمایش می شود. در جهت همسویی با پژوهش حاضر، فلکسمن، بلکدج و باند^۱ (۲۰۱۴) در پژوهشی که بر روی جوانان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که اقدامات مداخله ای پذیرش و ذهن آگاهی به همراه راهبردهای تغییر رفتاری و تعهد، به جوانان کمک می کند تا یک زندگی سرزنده، هدفمند، مسئولیت پذیر و با مفهوم را برای خودشان ایجاد نمایند.

فرضیه سوم: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر نظم پذیری نوجوانان تأثیر دارد.

تبیین نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر قابل ذکر می باشد که نظم به معنای صحیح یعنی این که فرد شخصاً اعمال خود را تحت قاعده در آورد، خوشتن را کنترل و هدایت کند و با توجه به آثار و نتایج اعمال خویش اقدام نماید. بر طبق این تعریف نظم از چند مؤلفه آگاهی و بصیرت، آزادی مشروط، خودکنترلی یا انضباط شخصی، مداومت تشکیل شده است. داشتن نظم و ترتیب، مانند بهره مندی از هر ویژگی مطلوب دیگری، پیامدهای مطلوب فراوانی دارد که مهم ترین آن ها کاهش استرس و ایجاد آرامش، ایجاد تعادل بیشتر، صرف وقت بیشتر برای خانواده و دوستان، الگو برداری دیگران، صرفه جویی، پیشرفت در زندگی می باشد. قابل ذکر می باشد از جمله راهکارهای افزایش نظم عبارت اند از اینکه برای خود اهدافی تعیین کنید، از روابط موجود میان عوامل مختلف غافل نشوید، برای رسیدن به اهداف خود برنامه ریزی کنید، عادت به کار را در خود تقویت کنید، به فعالیتی چالش برانگیز بپردازید، مسئولیت اعمال خود را بپذیرید، وقت شناس باشید، افراد منظم را به عنوان دوست انتخاب کنید، هنر مدیریت زمان را بیاموزید. موارد ذکر شده نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر را قابل تبیین و پیش بینی نموده است، همچنین قابل ذکر می باشد که متغیر مستقل پژوهش یعنی تنظیم هیجان از طریق آموزش هایی همچون: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان و آموزش مهارت های بین فردی، توجه و متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، ارزیابی های شناختی و آموزش راهبرد بازاریابی، پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان منجر به بهبود سطح نظم پذیری گروه آزمایش می شود.

در جهت همسویی با پژوهش حاضر، نتایج پژوهش ویان و همکاران^۲ (۲۰۱۳) بر روی افراد دارای دردهای مزمن نشان داد که مداخلات و تمرینات کارگاه های آموزشی در سطح معناداری به افراد کمک می کند که روحیه پذیرش نسبت به مشکلات را با درگیری بیشتر با آن ها در فعالیت های روزمره زندگی بکار گیرند. همچنین مشاهده شده که پذیرش به شدت با کنترل شناختی رفتارها

¹. Flaxman, P. E., Bond

². Viane, Crombez, Eccleston, Poppe, Devulder, Van-Houdenhove

و فعالیت‌های روزمره ارتباط دارد. از این رو، محققان نتیجه گرفتند که تقویت ویژگی‌های برای بهبود ویژگی‌های از قبیل پذیرش مسئولیت رفتارها و عواطف همراه آن‌ها می‌باشد.

فرضیه چهارم: آموزش اثربخشی تنظیم هیجان بر قانونمندی نوجوانان تأثیر دارد.

در تبیین نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر قابل ذکر می‌باشد که قانون پذیری و قانونمند بودن یکی از پیچیده‌ترین مؤلفه‌های رفتاری انسان است والدین مربیان و اولیای جامعه آرزو دارند که افراد قانون پذیری با اخلاق تربیت کنند و به نظر می‌رسد وجود قانون احساس امنیت و اعتماد به نفس را در افراد ارتقا می‌دهد.

قانون پذیری یعنی اعمال قواعد و قوانین که یادگیری را تسهیل می‌کند و اخلاق در نظم کلاس را به حداقل کاهش می‌دهد. عدم قانون پذیری رفتاری نابهنجار است که از طرف برخی از دانش آموزان سر می‌زند و مشکلاتی را برای فرد و معلم و دوستانش به وجود می‌آورد و رفتار آن‌ها بیشتر نامعقول و نامنظم است؛ بنابراین آگاهی از قانون یک ضرورت اجتماعی است. موارد ذکر شده نتیجه به دست آمده از پژوهش حاضر را قابل تبیین و پیش‌بینی نموده است، همچنین قابل ذکر می‌باشد که متغیر مستقل پژوهش یعنی آموزش تنظیم هیجان از طریق آموزش‌هایی همچون: ایجاد تغییر در موقعیت برانگیزاننده هیجان و آموزش مهارت‌های بین فردی، توجه و متوقف کردن نشخوار فکری و نگرانی، ارزیابی‌های شناختی و آموزش راهبرد بازاریابی، پیامدهای رفتاری و فیزیولوژیکی هیجان منجر به بهبود سطح قانونمندی گروه آزمایش می‌شود.

در جهت همسویی با پژوهش حاضر، توحینگ، هیز و مسودا (۲۰۱۴) در پژوهشی که در مورد تأثیر درمان پذیرش و تعهد بر روی دانشجویان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که در تجربیات بعدی با محیط با حس مسئولیت‌پذیری بیشتر و با اشتیاق بیشتری عمل می‌کردند و راحت‌تر ابعاد شناختی و عاطفی تجربیات را می‌پذیرفتند. همچنین نتایج پژوهش هیز و لیلیس (۲۰۱۴) در مورد اثربخشی فنون و تمرین‌هایی را بر روی اختلالات و مشکلات رفتاری نوجوانان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که به کارگیری مداخلات و تمرین‌های مبتنی بر درمان پذیرش و تعهد به طور معناداری می‌تواند سطح ویژگی مسئولیت‌پذیری و وظیفه‌شناسی را در آنان نسبت به انجام رفتارهایشان ارتقاء بخشد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که به واسطه افزایش پذیرش حس مسئولیت در نوجوانان مشکلات رفتاری آنان در سطح معناداری کاهش یافت.

از آنجاکه نوجوانان آینده‌سازان جامعه هستند هرگونه تحقیق و پژوهش در زمینه این آینده‌سازان جامعه منجر به توسعه کشور می‌شود و زمینه بهبود سبک زندگی جامعه ایرانی را فراهم می‌کند بنابراین محقق تصمیم به بررسی این جامعه پژوهش گرفت. انجام این پژوهش از نظر هدف کاربردی می‌باشد. با توجه به این که یافته‌های پژوهش‌های قبلی نشان داده است که آموزش حل مسئله شیوه‌ای مؤثر برای بهبود عزت نفس و خودکارآمدی نوجوانان است، انتظار می‌رود نتایج این پژوهش کارایی این آموزش را در مؤلفه‌های (خود مدیریتی نظم‌پذیری و قانونمندی) مسئولیت‌پذیری نشان دهد. امید است که نتایج این پژوهش در کمک به انتخاب رویکرد متناسب با فرهنگ بومی، کارا باشد؛ و همچنین در صورت اثربخش بودن این آموزش‌ها، می‌توان این آموزش‌ها را در مراکز مشاوره و مراکز بهزیستی و برای والدین به منظور بهبود سبک زندگی و مؤلفه‌های حل مسئله بکار برد.

منابع

- سروش، محمد. (۱۳۹۱). احساس مسئولیت فردی و اجتماعی، دیگر خواهی و اعتماد اجتماعی (مطالعه نوجوانان شیراز)، جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۳(۴۶)، ۲۱۱-۱۹۳.
- بیروهوف، هانس ورنر. (۱۳۹۰). رفتارهای اجتماعی مطلوب. ترجمه رضوان صدقی نژاد، اصفهان: نشر گل آذین، چاپ دوم.
- کرایب، ی. (۱۳۹۱). نظریه اجتماعی مدرن: از پارسونز تا هابرماس. ترجمه عباس مخبر، اصفهان: نشر آگاه
- کیانی، ا.، قاسمی، ن؛ و پورعباس، ع. (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی روان درمانی گروهی مبتنی بر پذیرش تعهد و ذهن آگاهی بر میزان ولع مصرف و تنظیم شناختی هیجان در مصرف‌کنندگان شیشه. *فصلنامه اعتیادپژوهی سوء مصرف مواد*، (۲۴) ۶، ۲۸-۳۶.
- علوی، خ.، مدرس غروی، م؛ و امین یزدی، س.ا. (۱۳۹۰). اثربخشی رفتاردرمانی دیالکتیکی به شیوه‌های گروهی با تکیه بر مولفه‌های هشیاری فراگیر بنیادین، تحمل پریشانی و تنظیم هیجانی بر نشانه‌های افسردگی در دانشجویان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۴(۲).
- حسنی، جعفر؛ آزاد فلاح، پرویز؛ رسول‌زاده طباطبایی، کاظم؛ عشایری، حسن، ۱۳۸۷، بررسی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر اساس روان نزدگی گرایی و برون گرایی، فصلنامه تازه های علوم شناختی، سال دهم، شماره ۴، ۱۳-۱
- جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۹). آموزش رفتارهای اجتماعی و قانون پذیری. ارجمند: تهران.
- بیگی، پروین، ۱۳۹۰، مقایسه اثربخشی آموزشهای شناختی-رفتاری و مهارتهای تنظیم هیجان بر وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان مبتلا به اضطراب امتحان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل
- قاسم زاده نساجی، سوگند؛ پیوسته گر، مهرانگیز؛ حسینیان، سیمین؛ موتابی، فرشته؛ بنی هاشمی سارا، ۱۳۸۹، اثربخشی مداخله شناختی-رفتاری بر پاسخ های مقابله ای و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *مجله علوم رفتاری*، دوره چهارم، شماره اول، بهار، ص ۴۳-۳۵.
- نعمتی، پری سیما. (۱۳۸۷). تهیه و هنجاریابی آزمون مسئولیت پذیری دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهر اصفهان در دو بعد شخصی و اجتماعی. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.
- عبدی، سلمان؛ جلیل باباپور، خیرالدین؛ فتحی، حیدر، ۱۳۸۹، رابطه سبک های تنظیم هیجان شناختی و سلامت عمومی دانشجویان، *مجله علوم پژوهشی دانشکده علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران*، سال هشتم، شماره ۴، صفحات ۲۵۸-۲۶۴.
- اسمیت، هیرم. (۲۰۰۳). مدیریت بر خود. ترجمه کمال هدایت (۱۳۸۴)، اصفهان: نشر فرا.

- Wood, D., Gosling, S. D., & Potter, J. (2007). Normality evaluations and their relation to Personality traits and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 861–879.
- Kelley, M. A., Connor, A., Kun, K. E., & Salmon, M. E. (2008). Social responsibility: Conceptualization and embodiment in a school of nursing. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 5(1), Article 28.
- Hayes, S. C, Lillis, J. (2014). *Acceptance and Commitment Therapy (Theory and Psychotherapy)*. Reno: Amer Psychological Assn.
- Werner, K.H., Goldin, P. R., Ball, T.M., Heimberg, R.G., & Gross, J. J. (2011). Assessing Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder: The Emotion Regulation Interview. *J Psychopathol Behav Assess*; 33, 346–354.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F., 1995. Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-146
- Garnefski, N.S., Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life events. *J Youth Adolesc*, 10 (32), 401-8.